



# 給食献立予定表

🌸は、リクエストです♪

学悠館高等学校

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする		血や肉になる		体の調子を整える		力や体温となる	
			1群	2群	3群	4群				
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖				
1 (水)	ごはん 八宝菜 もやしときゅうりの中華和え わかめスープ 牛乳 中華ごま団子	884 28.6 23.7 3	牛乳	シーフードミックス ぶた肉	にんじん チンゲン菜 はくさい たまねぎ	きゅうり もやし たけのこ きくらげ	こめ 片栗粉 さとう 中華ごま団子	ごま油 サラダ油		
2 (木)	ごはん すき焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳 青りんごゼリー	842 31.5 22.2 2.7	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん こまつな はくさい たまねぎ	ねぎ もやし かんぴょう わかめ	こめ さとう サラダ油			
6 (月)	ビビンバ丼 シルバーサラダ かきたま汁 牛乳	866 30.2 31.2 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ	ねぎ きゅうり えのきたけ	こめ 大麦 さとう 春雨	マヨネーズ オリーブ油 ごま油		
7 (火)	ごはん 白身魚の紅葉焼き 大根のそぼろ煮 白菜ときゅうりの和え物 味噌汁 牛乳 りんごタルト	955 34.5 31.6 2.9	牛乳	バス(白身魚) とり肉 とうふ みそ	にんじん ほうれん草 グリンピース だいこん	はくさい きゅうり じゃがいも りんご	こめ 片栗粉 さとう タルト	マヨネーズ ごま油		
8 (水)	ごはん 鶏肉のカレーフリッター 味噌汁 じゃがいものシャツキリ炒め 牛乳 スイートポテト	924 31.7 32 2.4	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ピーマン しょうが	じゃがいも	こめ 薄力粉 片栗粉 スイートポテト	ごま油 サラダ油		
9 (木)	山梨のほうとう 静岡の桜エビかき揚げ 竹輪ときゅうりの塩昆布和え 牛乳	843 31.6 28.2 2.8	牛乳 たまご	ぶた肉 桜エビ ちくわ こんぶ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり しめじ	ほうとう 薄力粉 サラダ油			
10 (金)	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め 餃子ロール キムチ和え 豆腐とわかめのスープ 牛乳	896 35.4 31.7 3.1	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲン菜 にら キャベツ	ねぎ もやし わかめ きくらげ	こめ パン粉 さとう サラダ油			
14 (火)	ごはん 豚肉の和風ソテー ポテトサラダ なめこの味噌汁 牛乳 りんご	906 28.3 32.6 2	牛乳	ぶた肉 みそ	にんじん いんげん こまつな たまねぎ	きゅうり なめこ じゃがいも りんご	こめ さとう マヨネーズ サラダ油			
15 (水)	ミートソースパスタ ツナサラダ 野菜スープ 牛乳 ココアケーキ	921 38.8 34.2 3.2	牛乳 たまご	ぶた肉 ツナ 大豆	にんじん トマト きぬさや たまねぎ	だいこん きゅうり はくさい ニンニク	スバゲティ 薄力粉 さとう ココア	チョコレート オリーブ油 サラダ油		
16 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 豚汁 牛乳	883 36.2 26.8 3.2	牛乳	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごぼう じゃがいも	こめ さとう サラダ油			
17 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	876 32.3 26.5 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	にんじん ほうれん草 とうもろこし たまねぎ	ねぎ ごぼう ひじき えのきたけ	こめ パン粉 片栗粉 バター			
20 (月)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 芋フライ 味噌汁 牛乳 チーズミニフィッシュ	910 33.7 28.7 2.9	牛乳 たまご チーズ	ぶた肉 厚揚げ みそ ミニフィッシュ	にんじん ピーマン キャベツ はくさい	ごぼう ねぎ もやし じゃがいも	こめ 薄力粉 パン粉 サラダ油			
21 (火)	カレーピラフ かぼちゃコロツケ マセドアンサラダ オニオンスープ 牛乳	943 27.2 31 3.3	とり肉 バター ベーコン	サラダ油 かまぼこ 牛乳	にんじん かぼちゃ とうもろこし たまねぎ	キャベツ じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	さとう マヨネーズ バター サラダ油		
22 (水)	ごはん ポークピカタ プロッコリーのペペロンチーノ炒め 味噌汁 牛乳 セレクトデザート	896 31.8 32.8 2.5	牛乳 チーズ たまご	ぶた肉 みそ	トマト こまつな プロッコリー パセリ	とうがらし たまねぎ ごぼう ニンニク	こめ 薄力粉 デザート オリーブ油			
24 (金)	さつまいもごはん 肉団子 厚焼き卵 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	895 29.2 28.7 4	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん わかめ ひじき	しいたけ さつまいも	こめ 大麦 さとう サラダ油			
27 (月)	ソースカツ丼 わかめの酢の物 味噌汁 牛乳 いちごブルーチェ	799 27.5 19.6 3	牛乳	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	わかめ じゃがいも	こめ 大麦 さとう サラダ油			
28 (火)	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁 牛乳 メープルマフィン	875 35.5 25.6 2.3	牛乳	ぶた肉 とうふ かつおぶし あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう メープルマフィン サラダ油			
29 (水)	クロワッサン 白身魚のオーロラスースがけ さつまいもサラダ 野菜と麦のスープ 牛乳 プリン	922 29.9 49.4 3.5	牛乳	バス(白身魚) ベーコン	トマト にんじん いんげん たまねぎ	キャベツ きゅうり さつまいも	クロワッサン 押麦 薄力粉 プリン	ホイップ マヨネーズ バター		
30 (木)	ごはん チキン南蛮 白菜の甘酢和え 味噌汁 牛乳	934 32 34.6 3	牛乳 たまご	とり肉 みそ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	はくさい ねぎ とうがらし しょうが	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	マヨネーズ ごま油 サラダ油		

【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】  
エネルギー860kcal たんぱく質34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。